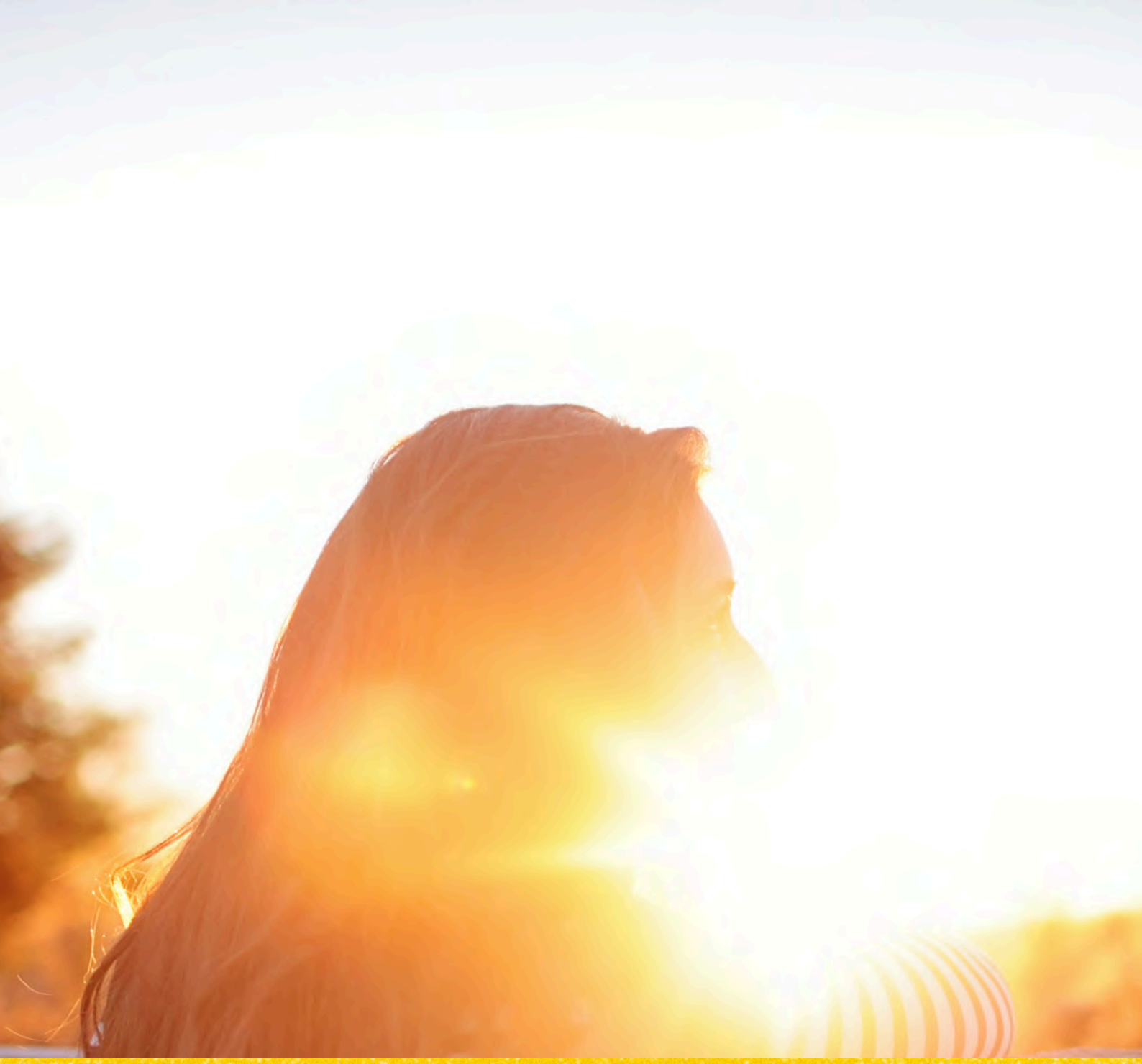


Nessa seção vamos discutir sobre o que é autoestima.

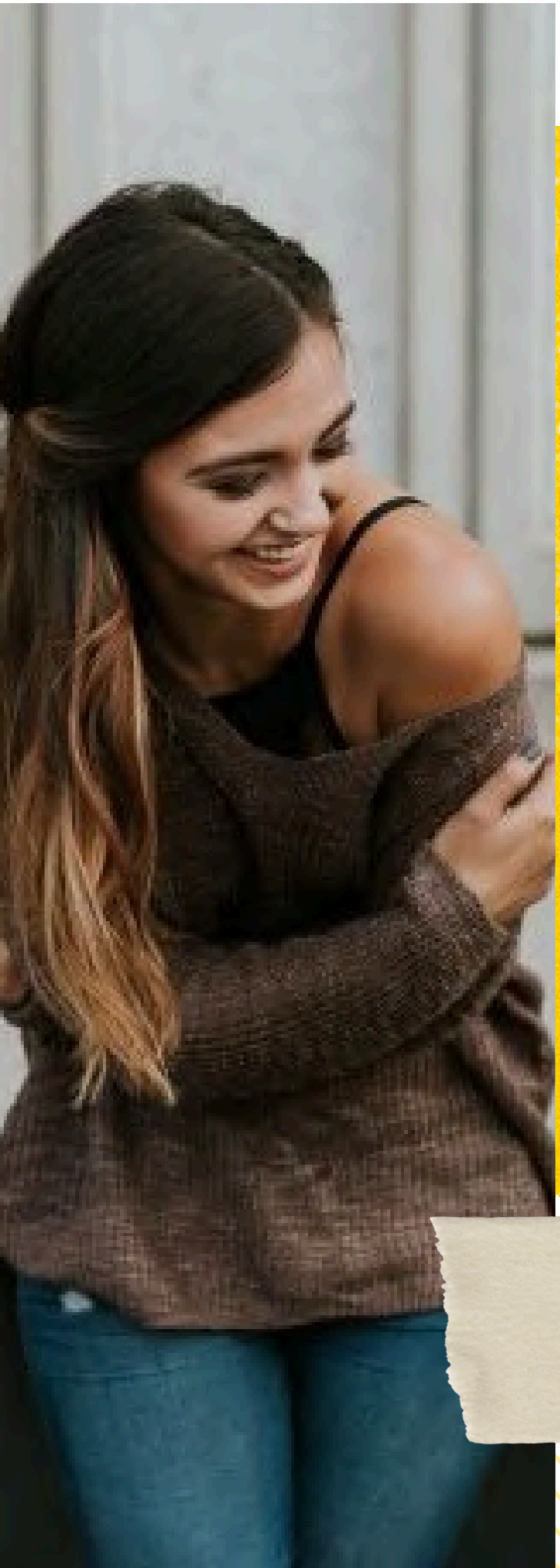
A autoestima é o resultado de como você se vê e se percebe. Como você se sente em relação a sua personalidade, suas habilidades, sua aparência física, suas relações.

Autoestima envolve aceitação de si mesmo.

No geral, quanto mais perto estamos de nossos valores, princípios e necessidades, mais autoestima temos. Se nos distanciamos do que é importante para nós ou quando adotamos comportamentos que se contradizem com nossos valores pessoais, nossa autoestima diminui. Mas, mesmo que você não esteja satisfeito(a) com algo em sua vida, você pode fazer mudanças.

A autoestima pode ser ampliada e desenvolvida ao longo de toda a vida.

AUTOESTIMA



A autoestima envolve os seguintes componentes: autoconfiança, autoafirmação, autoimagem, e "eu ideal".

Autoconfiança:

É a percepção de que você tem os recursos suficientes para lidar com adversidades ou situações difíceis, estressantes ou desafiadoras da vida.

Autoafirmação:

É a habilidade de expressar ideias, opiniões, pedidos, e desejos para as pessoas. É também a competência de saber se posicionar, defender direitos, recusar pedidos, dizer "não" quando quer ou quando é necessário.

Autoimagem:

É como você se vê e se percebe.

Eu ideal:

É como você gostaria de ser. O que gostaria de realizar.

No geral, quanto maior a distância entre o seu eu atual e o seu eu ideal, a autoestima tenderá a ser mais baixa.

Para você refletir ...

Como anda cada uma das áreas da sua autoestima?

Você sabia que a sua autoestima pode variar ao longo da vida?

Podemos estar satisfeitos e felizes com uma área da vida, mas descontentes em relação a outras.

Isso ocorre com você?

E como a autoestima é desenvolvida?

Por meio das suas relações sociais. O primeiro contato que temos quando crianças é com a NOSSA família. Depois, nossa rede se expande com a entrada na escola e na comunidade. Todas essas pessoas influenciam (uns mais outros menos) na percepção de quem somos.
E NOSSAS EXPERIÊNCIAS DE VIDA TAMBÉM.

Como anda a sua autoestima?

Uma percepção negativa de si mesmo(a) pode ter se desenvolvido por vários fatores: críticas constantes, palavras negativas, dificuldades escolares, interações sociais tóxicas, experiências de abandono, de insegurança ou de desamparo...

Você viveu em sua vida algum desses fatores?

identificar esses fatores é importante, porque o que você vê e o que você escuta impacta em como você se sente, em como você pensa e em como você se percebe. Contudo...

> **Lembre-se: o mais importante não é aquilo que fazem de nós, mas sim o que nós próprios fazemos com aquilo que fizeram de nós.**
> **(Jean-Paul Sartre).**

1 . Seu valor:

Quando estamos tristes, temos tendência a menosprezar as coisas boas que já fizemos para os outros e para nós mesmos (as). Essa atividade consiste em listar pelo menos três coisas boas que você fez para si e para outros e que o deixaram orgulhoso de si mesmo(a).

AGORA FAÇA UM EXERCÍCIO PARA POTENCIALIZAR ESSE VALOR: VOCÊ PODE LISTAR PELO MENOS TRÊS COISAS DESTE MÊS, DO MÊS PASSADO, DO ÚLTIMO SEMESTRE, DO ÚLTIMO ANO, DOS ÚLTIMOS 2, 5, 10! OLHA SÓ QUANTAS LEMBRANÇAS VOCÊ TERÁ – E QUE PROVAVELMENTE ESTAVAM ESQUECIDAS DA SUA MENTE.

2 . Trazendo à memória momentos bons:

Estimule seu cérebro a trazer à memória momentos alegres de sua vida. Uma boa maneira pode ser revisitar um álbum de fotos da família ou vendo algum vídeo que você tenha feito compartilhando um momento especial. Você sentirá uma sensação de bem-estar.
Isso ocorre porque quando trazemos memórias para o consciente, o cérebro carrega, junto, toda a experiência emocional também.

ESTRATÉGIAS PARA REDZIR A DEPRESSÃO E DESENVOLVER A AUTOESTIMA

3. Gratidão:

Revisite o seu passado e faça uma lista das coisas boas que aconteceram na sua vida.

A mente depressiva foca somente no negativo, por isso uma forma de quebrar esse ciclo é lembrar-se propositalmente que no passado coisas boas aconteceram com você. Isso ajuda a diminuir o sintoma de desesperança.

4. Pequenos "mimos pessoais":

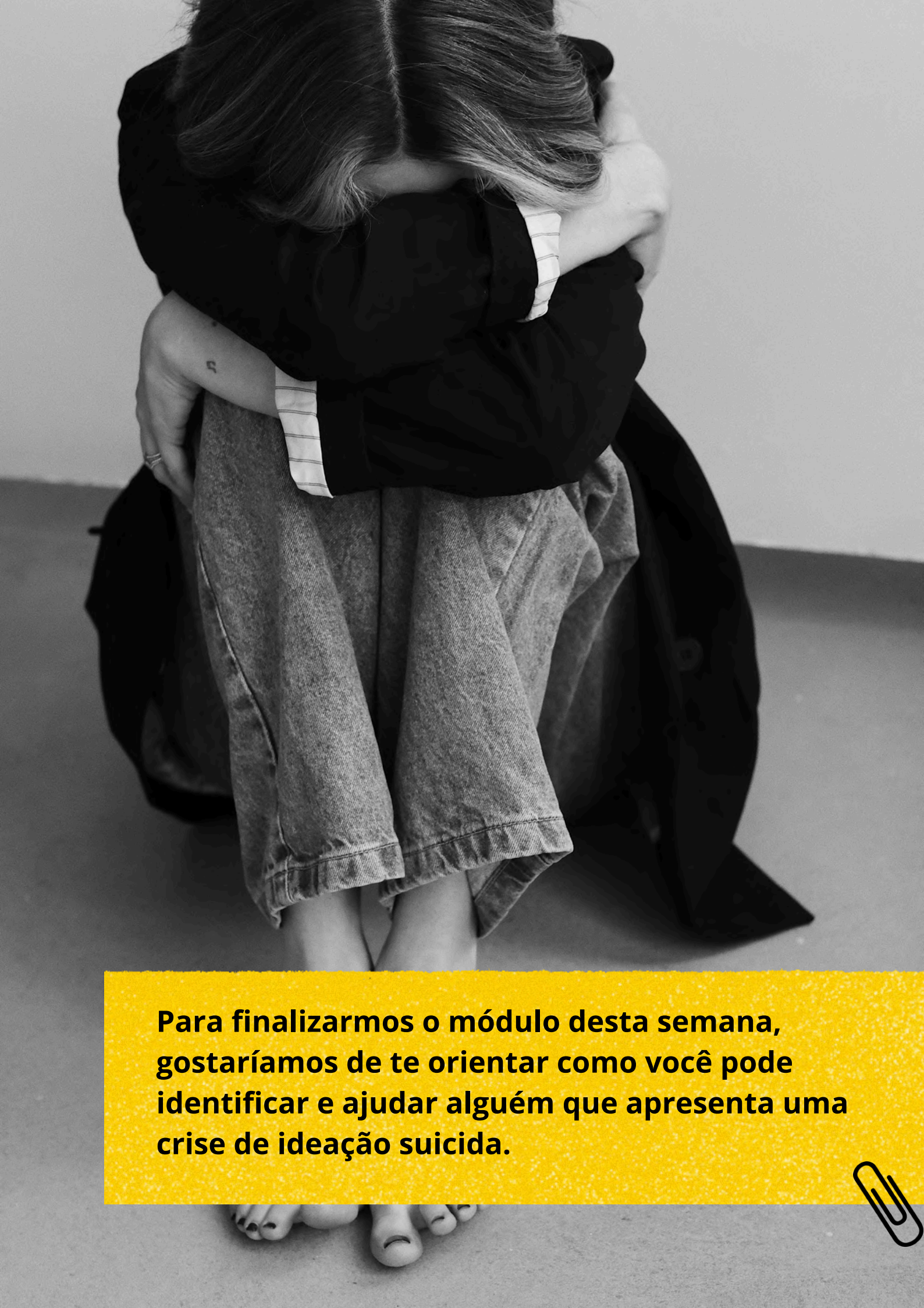
Escreva uma lista de pequenos prazeres que ampliam o seu bem-estar. Faça, pelo menos, um item da sua lista por dia para ampliar a sua sensação de bem-estar.

Essa atividade ajuda a você ter algo bom todo dia na sua rotina e te auxilia a aumentar seu autocuidado e amor-próprio.

5. Relembrando suas conquistas:

Escreva uma lista das situações em que você alcançou vitórias pessoais. Reconheça superações e conquistas nas diversas áreas da sua vida.
Anote também momentos que foram significativos para você.

Esse exercício contribui para você aumentar a sua percepção de eficácia pessoal.



Para finalizarmos o módulo desta semana, gostaríamos de te orientar como você pode identificar e ajudar alguém que apresenta uma crise de ideação suicida.

COMBATENDO O PRECONCEITO

Enfraquecer as crenças sobre os mitos relacionados ao suicídio é fundamental para reduzir o medo e o desconforto ao falar sobre o tema.
Ademais, as pessoas que apresentam essas crenças são menos propensas a oferecer qualquer tipo de apoio ou ajuda.

MITOS	EXPLICAÇÃO
"Quem ameaça se matar só quer chamar atenção".	Errado. A maioria das pessoas dão sinais, mudam seu comportamento e procuram alguém para falar a respeito. Leve-as a sério! A maioria das pessoas que falam sobre suicídio podem chegar ao ato sim!
"Falar de suicídio incentiva a pessoa a tirar a própria vida".	Errado. Conversar abertamente, na verdade, pode ajudar a prevenção porque alivia a angústia e o desespero. Além disso, a pessoa pode se sentir acolhida e saber que não está sozinha, que tem alguém para contar em momentos difíceis.
"Alguém com propensão ao suicídio está determinado a morrer".	A pessoa na verdade apresenta uma ambivalência (dúvida) entre querer viver e querer morrer, mas não consegue enxergar outras alternativas.
"Somente quem apresenta um transtorno mental comete suicídio".	Errado. Qualquer pessoa que esteja passando por um sofrimento intenso, insuportável ou que não vê saída para resolução de um problema sério poderá chegar ao ato, independente da existência de um transtorno.
"Suicídio é um ato de covardia ou falta de fé"	Suicídio é um ato de desespero, de uma pessoa que não percebe mais alternativas ou recursos para lidar com a dor e com os problemas.
"O risco de suicídio é para o resto da vida".	Errado. Oferecendo o tratamento profissional, fortalecendo recursos pessoais e ampliando a rede de apoio, uma pessoa é capaz de desenvolver estratégias e obter a ajuda necessária para resolução da crise.

COMO IDENTIFICAR E OFERECER AJUDA?

O primeiro passo é identificar
SINAIS DE ALERTA.

AS PESSOAS COM IDEAÇÃO SUICIDA:

>> Tendem a se isolar. Ficam mais tempo em casa, "fechadas" no quarto.
>> Há dificuldades de relacionamento e cada vez menos interação familiar e social.
>> Aumentam o consumo de álcool, drogas e medicamentos.

>> Não respondem telefonemas.

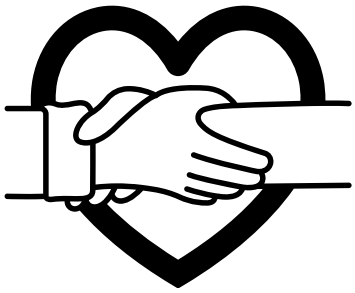
>> Apresentam desmotivação ou desinteresse pela vida.
>> Há uma falta de perspectiva no futuro.

>> Diminuição no autocuidado.
>> Diminuição de atividades que gostavam e costumavam fazer. Você pode notar um abandono total de projetos significativos.

>> Doam seus pertences.

>> Expressam ideias como "vou sumir", "vou embora", "vou deixar vocês em paz", "eu queria poder dormir e nunca mais acordar".

COMO AJUDAR ALGUÉM COM DEPRESSÃO



1

OFEREÇA APOIO
Esteja aberto para ajudar, esteja disponível, escute e acolha.

2

INCENTIVE A SOCIALIZAÇÃO
Incentive ela a voltar a ter contato com os amigos e com você. Isso inclui sair de casa e conversar com as pessoas importantes da vida dela. Os vínculos sociais são essenciais para uma vida saudável e para tirar ela da depressão!

3

ESTIMULE A PRÁTICA DE ATIVIDADES
Neste módulo conversamos sobre uma série de atividades que podem ser experimentadas ou retomadas. Sugira algumas e se ofereça para realizá-las junto no início. Lembre-se de que qualquer atividade pode ser o estopim do início dessa reativação do organismo.

4

NÃO IGNORE COMENTÁRIOS SUICIDAS
Nunca ignore comentários suicidas. Preste atenção nos sinais. Caso sua suspeita seja confirmada, você pode ler na página seguinte algumas maneras de ajudar alguém que esteja com uma ideação suicída.

5

INCENTIVE A BUSCAR AJUDA PROFISSIONAL
Por fim, uma parte importante do seu papel em ajudar alguém com depressão é incentivar ela a buscar ajuda profissional.

Ofereça-se para acompanhá-lo (a) em um atendimento. O seu apoio e suporte podem ser fundamentais nesse primeiro momento!

COMO AJUDAR ALGUÉM COM IDEAÇÃO SUICIDA

Crie um ambiente tranquilo

Encontre um momento apropriado, reservado, calmo e tranquilo para tocar no assunto. Uma conduta adequada envolve empatia. Respeite o tempo, o silêncio e o ritmo da conversa, escute ativamente, encoraje a pessoa a se expressar.

Fale abertamente

Ao falar abertamente, você poderá ajudá-la a superar sentimentos muitas vezes angustiantes. E trará a sensação de que a pessoa é compreendida, que não está sozinha. Além disso, **você poderá ajudar a olhar por uma outra perspectiva.** Muitas vezes, o sentimento de desesperança decorre da pessoa não enxergar uma saída para o seu problema.

Combata o Estigma

De forma nenhuma julgue, atribua culpa ou minimize o sofrimento. O caminho é o oposto: demonstre empatia e conforte as emoções dele (a).

Reduza o risco do suicídio e ofereça alternativas

Assegure que a pessoa não tenha acesso a meios para provocar a própria morte (retire armas, instrumentos cortantes, cordas, medicamentos e outros objetos que poderiam ser risco).

Mantenha o Contato

Fique em contato semanal para acompanhar como a pessoa está passando e o que está fazendo.

Por fim, se o risco de suicídio é grande, oriente a pessoa a não ficar sozinha.

DICAS PARA POR EM PRÁTICA ESSA SEMANA

1

O primeiro passo para reduzir a depressão é voltar a ter uma rotina.

Mesmo sem vontade ou energia: continue a fazer aquilo que te fazia bem. Mesmo que em ritmo mais lento.

2

É difícil fazer mudanças rápidas e grandes.

Retome aos poucos, mas lembre-se, mesmo que não consiga fazer as coisas no mesmo ritmo de antes, mantenha-se em movimento.

3

Não crie a expectativa de que seus dias serão 100% bons. É normal sentir-se triste às vezes.

4

Fique perto de quem te apoia.

RETOME O CONTATO E NÃO SE AFASTE OU SE ISOLE, LEMBRE-SE QUE ISSO SÓ REFORÇA O CICLO DA DEPRESSÃO.

QUERO MAIS:

VIDEO: AUTOCOMPAIXÃO E CRÍTICA SEVERA.

ESTA PEQUENA ANIMAÇÃO AJUDA A COMPREENDER COMO ÀS VEZES NÓS PODEMOS SER NOSSOS PIORES CRÍTICOS. O VÍDEO TRAZ ALGUMAS ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM A AUTOCOBRANÇA. VOCÊ PODE ACESSAR POR AQUI: https://www.youtube.com/watch?v=tQO37O2aZbQ&ab_channel=TerapiaFocadanasEmo%C3%A7%C3%B5esePsicot.Integrativas

LIVRO: VENÇA A DEPRESSÃO ANTES QUE ELA VENÇA VOCÊ (ROBERT LEAHY)

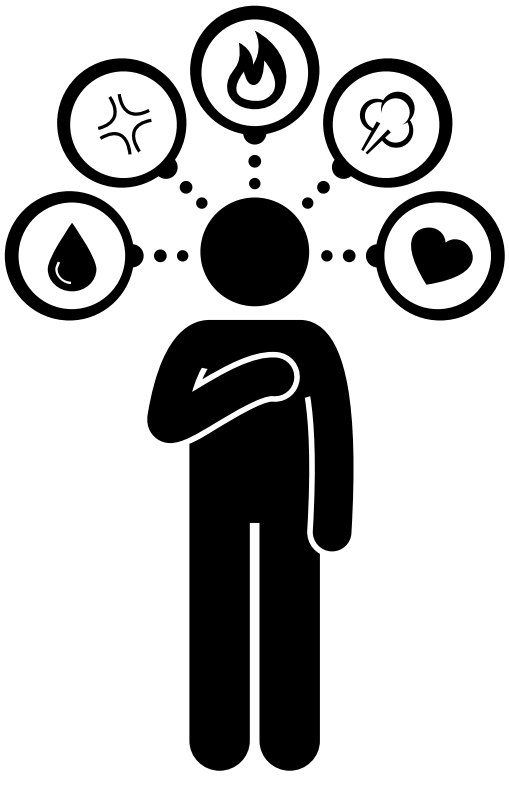
CADA CAPÍTULO DESTE LIVRO AUXILIA VOCÊ A LIDAR COM UM SINTOMA ESPECÍFICO DA DEPRESSÃO: ISOLAMENTO, DESESPERANÇA, DESMOTIVAÇÃO, INDECISÃO, PERDA DO PRAZER EM REALIZAR ATIVIDADES ANTES PRAZEROSAS. HÁ UMA SÉRIE DE REFLEXÕES E EXERCÍCIOS PARA QUE VOCÊ CONSIGA MUDAR HÁBITOS E CONSEGUIR VENCER A DEPRESSÃO.

CAIXINHA ANTIDEPRESSÃO (ANDRÉ BARBOSA)

NESTE LIVRO EM FORMA DE CAIXINHA ESTÃO PRÁTICAS COM TÉCNICAS DE TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL PARA AJUDAR A REESTRUTURAR OS PENSAMENTOS (PRODUÇÃO DE INSIGHTS), REGULAR EMOÇÕES (REESTRUTURAÇÃO COGNITIVA) E MODIFICAR COMPORTAMENTOS, DE FORMA A COMBATER A DEPRESSÃO E MELHORAR O ESTADO DE HUMOR.

NOS VEMOS NA PRÓXIMA SEMANA

ESTAMOS MUITO FELIZES QUE VOCÊ CONCLUIU O QUARTO MÓDULO.
MAS O PROGRAMA NÃO PARA POR AQUI!

NA SEMANA QUE VEM VAMOS FALAR SOBRE **INTELIGÊNCIA EMOCIONAL,** COMO MANEJAR EMOÇÕES E MELHORAR INCLUSIVE SEUS RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS.

FICAREMOS IMENSAMENTE FELIZES DE TE ACOMPANHAR AO LONGO DESSA SEMANA, CASO SURGIR ALGUMA DÚVIDA, SE VOCÊ TIVER ALGUM FEEDBACK OU SUGESTÃO, NÃO HESITE EM CONVERSAR COM A GENTE, ESSE É O NOSSO E-MAIL OFICIAL: PLENAMENTEUFJF@GMAIL.COM